Como Solicitar Piezas de Repuesto

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su equipo. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WLEMMC14910)
- el NOMBRE de la máquina (WESLO® AB DESIGNER)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓNde la(s) pieza(s) (vea la LISTA/DIBUJO DE LAS PIEZAS la página 7).

Part No. 179522 R0901A



Núm. de Modelo WLEMMC14910

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.



MANUAL DEL USUARIO

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.weslo.com

Precauciones Importantes

- **Lea todas las precauciones en este manual del usuario antes de usar WESLO® AB DESIGNER. Use el AB DESIGNER solamente como se describe en éste manual.**
- **Mientras hace ejercicio, mantenga lo menos posible su espalda sobre el piso; puede ser necesario elevar sus caderas ligeramente.**
- **Mantenga su cabeza en el apoyo para la cabeza mientras hace ejercicio.**
- **Si siente desmayarse, mareado o le falta la respiración en cualquier momento mientras hace ejercicio, pare inmediatamente y empiece a enfriarse.**
- **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.**
- **Una calcomanía está colcada en el AB DESIGNER. Localice la calcomanía que está en español, y presione la calcomanía de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye o no es leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.**

Antes de Comenzar

Felicitaciones por comprar el WESLO® AB DESIGNER. El AB DESIGNER está diseñado para dar forma a sus músculos abdominales superiores, oblicuos y abdominales inferiores para un estómago plano y firme en solo unos minutos al día. El AB DESIGNER le da soporte a su cabeza y a su cuello mientras usted hace ejercicio y le ayuda a mantener la forma correcta para máximos resultados. Usado como parte de un programa de salud que incluya ejercicio aeróbico regular y una dieta apropiada, el AB DESIGNER le ayudará a verse mejor, sentirse mejor y disfrutar los beneficios de una mejor salud.

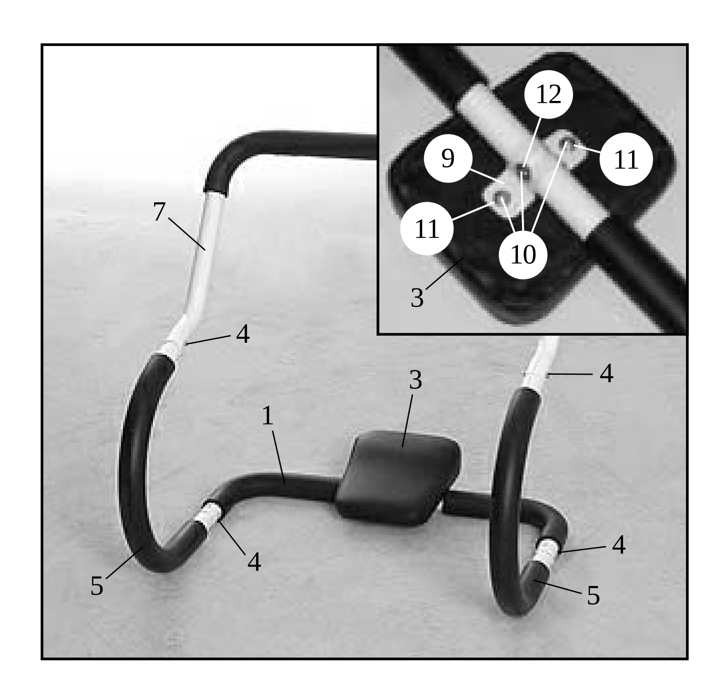
Antes de usar el WESLO® AB DESIGNER, por favor lea este manual cuidadosamente.

Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es WLEMMC14910.

Montaje

Siga los pasos de abajo para ensamblar el AB DESIGNER. **Lea cada paso completamente antes de comenzar.**

1. Conecte el Reposacabezas (3) al Tubo del Reposacabezas (1) con el Sujetador del Reposacabezas (9), dos Tornillos (10), y dos Arandelas Planas (11) como se muestra en el dibujo del recuadro. Apriete el Tornillo (10) restante y la Arandela en Curva (12) dentro del orificio en el centro del Tubo del Reposacabezas. **Asegúrese que el Reposacabezas y el Tubo del Reposacabezas estén orientados como se muestra.**



2. Acueste el Tubo del Reposacabezas (1) en el suelo en la posición que se muestra. Mire un ode los Tubos en “U” (5) y encuentre el extremo más largo. Presione el Sujetador Resorte (4) en el extremo más largto del Tubo en “U”, e inserte el Tubo en “U” dentro de un lado del Tubo del Reposacabezas (1) como se muestra. Asegúrese que el Sujetedor Resorte suene dentro de los orificios en el Tubo del Reposacabezas.

   Conecte el otro Tubo en “U” (5) al otro lado del Tubo del Reposacabezas (1) de la misma manera.

3. Desliece el Tubo Superior (7) a los extremos de ambos Tubos en“U” (5) a la misma vez. Presione los Sujetadores Resortes (4) en los extremos de los Tubos en “U”, y deslice el Tubo Superior completamente a los Tubos en “U”. Asegúrese que los Sujetadores Resortes suenen en los orificios en el Tubo Superior.

Almacenaje y Mantenimiento

Cuando usted no esté usando el AB DESIGNER, este puede ser doblado y almacenado debajo de su cama. Siga las instrucciones de abajo para doblar el AB DESIGNER.

1. Presione los Sujetadores Resortes (4) en los extremos superiors de los Tubos en “U” (5). Jale el Tubo Superior (7) arriba de los Tubos en “U”.



2. Presione el Sujetador Resorte (4) en el extremo inferior de uno de los Tubos en “U” (5). Rote el Tubo en “U” hacia el otro Tubo en “U” y abajo hasta que esté acostado en el suelo.

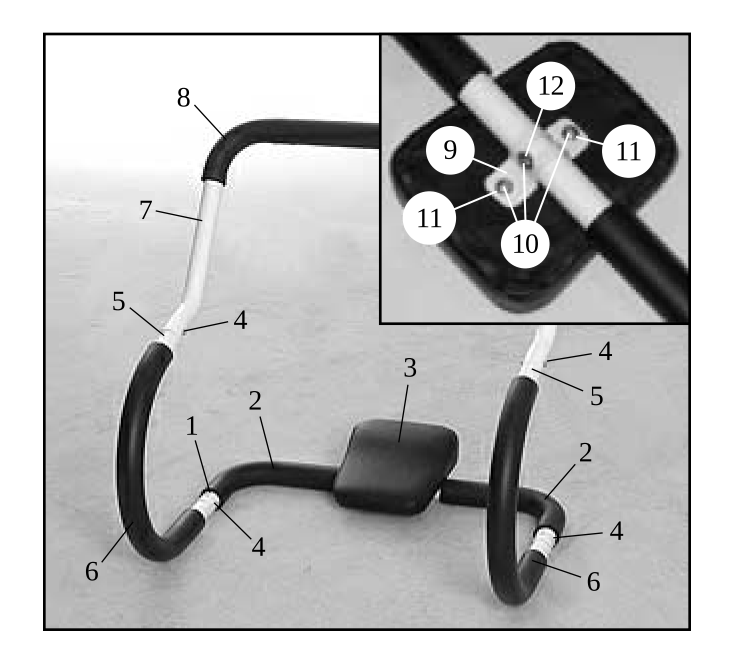
   Rote el otro Tubo en “U” (5) abajo de la misma manera.

El AB DESIGNER puede limpiarse con un trapo suave y con un detergente ligero no abrasivo. No use solventes.

Lista/Dibujo de las Partes

Núm	Ctd.	Descripción
1	1	Tubo del Reposacabezas
2	2	Espuma del Tubo del Reposacabezas
3	1	Reposacabezas
4	4	Sujetador Resorte
5	2	Tubo en “U”
6	2	Espuma del Tubo en “U”
7	1	Tubo Superior
8	1	Espuma del Tubo Superior
9	1	Suejtador del Reposacabezas
10	3	Tornillo
11	2	Arandela Plana
12	1	Arandela en Curva
#	1	Manual del Usuario

Nota: # Indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

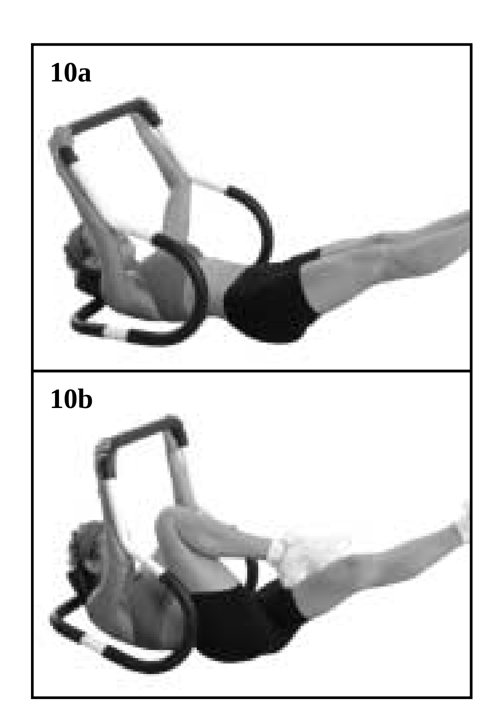


Ejercicios Expertos

Los ejercicios expertos deben hacerse solo después de que usted se sienta confortable al desarrollar los ejercicios avanzados.

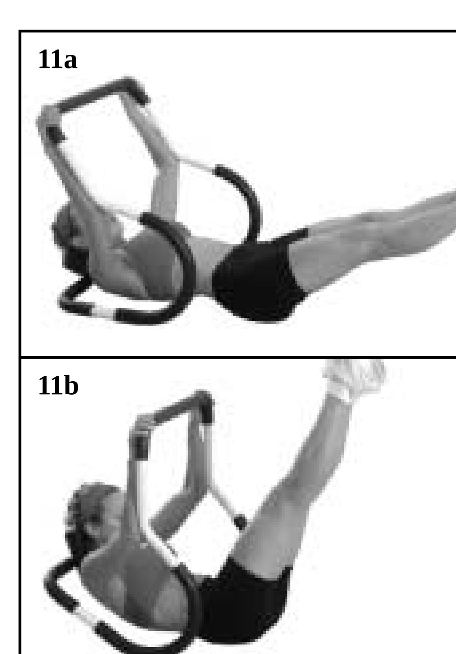
10. Contracción de la Bicicleta

El foco de este ejercicio es la región abdominal inferior. Estire sus piernas y manténgalas elevadas apenas arriba del piso como se muestra en la fotografía 10a. Eleve su cuerpo a formar un ángulo de 45º, doblando una rodilla y levantándola como se muestra en la fotografía 10b; regrese luego a la posición inicial. Complete de 10 a 15 repeticiones, alternando las piernas en cada repetición.


10a
10b

11. Contracción de la Navaja

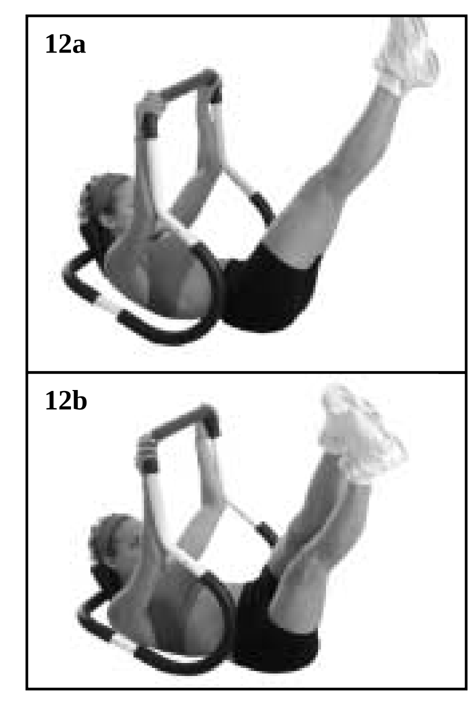
El foco de este ejercicio es la región abdominal inferior. Estire sus piernas y manténgalas elevadas apenas arriba del piso como se muestra en la fotografía 11a. Eleve su cuerpo a formar un ángulo de 45º, elevando ambas piernas como su muestra en la fotografía 11b. regrese luego a la posición inicial. Complete de 10 a 15 repeticiones.


11a
11b

Ejercicios Expertos–Cont.

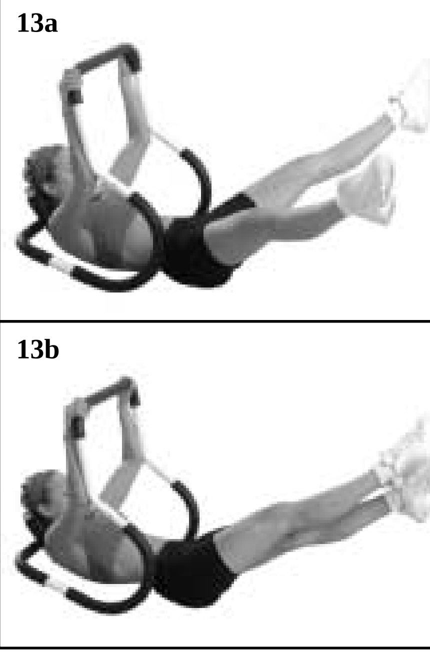
12. Contracción de las Contorsiones Inversas del Tronco

El foco de este ejercicio es la región abdominal oblicuo. Estire sus piernas y manténgalas elevadas sobre el piso como se muestra en la fotografía 12a. Eleve su cuerpo a formar un ángulo de 45º. Esta es la posición inicial. Eleve sus piernas como su muestra en la fotografía 12b; regrese luego a la posición inicial. Complete de 10 a 15 repeticiones alternando ambos lados en cada repetición.

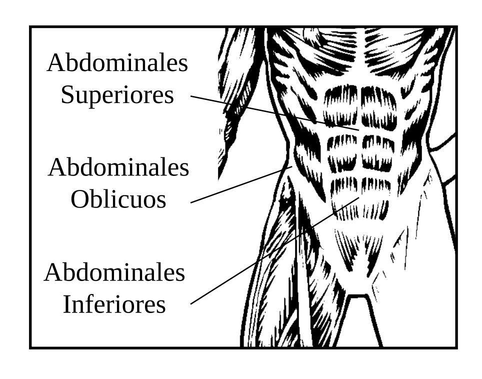

12a
12b

13. Contracción de la Tijeras

El foco de este ejercicio es la región abdominal superior e inferior. Mantenga sus piernas en la posición que se muestra en la fotografía 13a. Eleve su cuerpo a formar un ángulo de 45º. Esta es la posición inicial. Cruce sus tobillos como se muestra en la fotografía 13b; regrese luego a la posición inicial. Complete de 10 a 15 repeticiones, alternativamente cruce el tobillo derecho por arriba del izquierdo y después el tobillo izquierdo por arriba del derecho.


13a
13b

Como Usar el AB DESIGNER



El AB DESIGNER ofrece una variedad de ejercicios que moldean sus abdominales superiores, abdominales oblicuos y abdominales inferiores. Las fotografías en este manual le muestran la forma correcta para cada ejercicio.

Los ejercicios en este manual están divididos en cuatro grupos: Iniciales, Intermedios, Avanzados y Expertos. Empiece con los ejercicios iniciales y progrese a su propio ritmo. Tenga cuidado de no excederse en su programa de ejercicio durante las primeras semanas. Es mejor incrementar el número de repeticiones que haga, que avanzar a ejercicios más difíciles demasiado rápido.

Para obtener lo mejor de su ejercicio, la forma adecuada de realizarlo es lo importante. Mientras ejecute cada repetición utilice sus músculos abdominales para tirar usted mismo hacia arriba, permitiendo que el AB DESIGNER se "role" con usted. Mantenga su cabeza en el respaldo y una pequeña parte de su espalda en el tapete de ejercicio. Si es necesario levante sus caderas ligeramente.

Siempre empiece y termine cada sesión con unos minutos de estiramiento. Recuerde tener suficiente agua a la mano mientras hace ejercicio y beber periódicamente para evitar deshidratación. **Si siente desmayarse, mareado o le falta la respiración en cualquier momento mientras hace ejercicio, pare inmediatamente y empiece a enfriarse.**

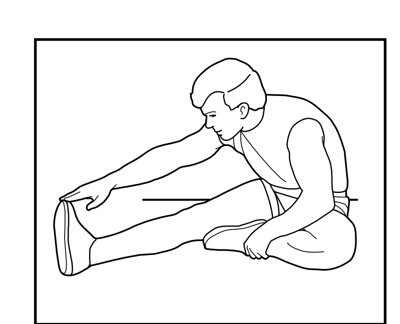
AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

Sugestiones para Estiramientos

Empiece y termine cada sesión de ejercicio con unos minutos de estiramiento. El estiramiento prepara el cuerpo para el ejercicio, al elevar la temperatura del cuerpo, la frecuencia cardiaca y la circulación. Después del ejercicio, el estiramiento ayuda a que la frecuencia cardiaca vuelva a su normalidad y los músculos se enfríen gradualmente. El estiramiento es también efectivo para incrementar la flexibilidad. La forma correcta para tres estiramientos básicos es mostrada abajo. Muévase suavemente mientras se estira, nunca bruscamente.

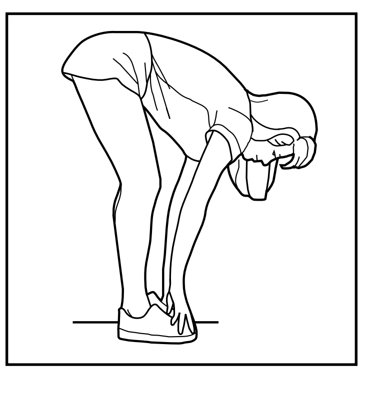
1. Extensiones de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Doblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relajese. Repita 3 veces.



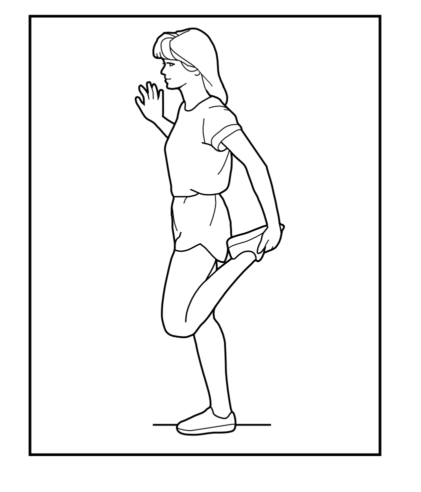
2. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relajese. Repita 3 veces.



3. Extensiones de los Cuadricéps

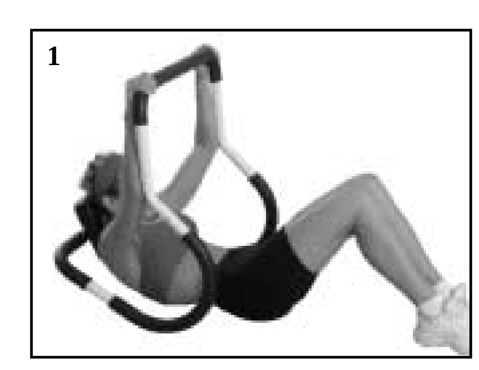
Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acerquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relajese. Repita 3 veces con ambas piernas.



Ejercicios Iniciales

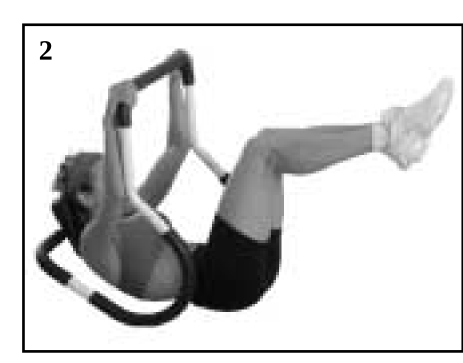
Asegúrese de estirarse por unos minutos antes de empezar.

1. Contracción Basica



El foco de este ejercicio e la región abdominal superior. Acuestese en el suelo con su cabeza en el eposacabezas, sostenga el tubo superior, y doble sus rodillas como se muestra. Eleve su cuerpo haciendo un ángulo de 45º, y bájese regresando a la posición inicial. Esto completa una repetición. Realice de 10 a 15 repeticiones.

2. Contracción Básica con los Pies Elevados



El foco de este ejercicio es la región abdominal inferior. Este ejercicio debe realizarse de la misma manera que la Contracción Básica, excepto que sus pies deben estar levantados sobre el piso durante el ejercicio. Complete de 10 a 15 repeticiones.

3. Contracción Basica Oblicua



El foco de este ejercicio es la región abdominal oblicuo. Realice este ejercicio de la misma manera que la Contracción Básica pero coloque sus rodillas a un lado como se muestra. Complete de 5 a 7 repeticiones, cambie sus rodillas al lado opuesto y entonces haga otras 5 o 7 repeticiones.

Ejercicios Intermedios

A medida que sus músculos abdominales se pongan más fuertes y usted pueda realizar confortablemente varias repeticiones de los ejercicios iniciales, es tiempo de pasar a los ejercicios intermedios. Recuerde estirarse por algunos minutos antes de empezar.

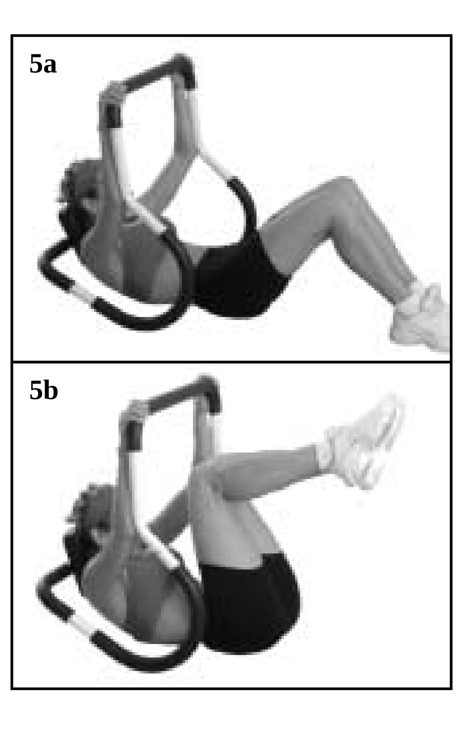
4. Contracción Rodillas dobladas Hacia el pecho



El foco este ejercicio e la región abdominal superior. Tome la posición de Contracción Básica, pero traiga sus rodillas sobre su pecho como se muestra. Eleve su cuerpo a hacer un ángulo de 45º y regrese a la posición inicial. Mantenga sus rodillas elevadas durante el ejercicio. Complete de 10 a 15 repeticiones.

Este ejercicio puede realizarse con sus pies descansando en una silla.

5. Contracción con las Rodillas Elevadas contra el pech



El foco de este ejercicio es la región abdominal inferior. La posición inicial se muestra en la fotografía 5a. Eleve su cuerpo a hacer un ángulo de 45º, colocando sus rodillas cerca de su pecho al mismo tiempo; entonces regrese a la posición inicial. Realice de 10 a 15 repeticiones.

Ejercicios Intermedios–Cont.

6. Rodillas Elevadas en Posición Oblicuo

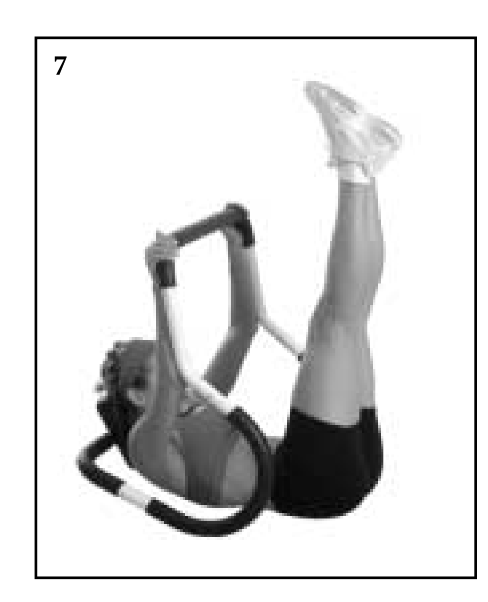


El foco de este ejercicio es la región abdominal oblicuo. Doble sus rodillas y colóquelas a un lado, mantenga sus piernas sin tocar el piso. Eleve su cuerpo a hacer un ángulo de 45º y regrese luego a la posición inicial. Mantenga sus piernas en esa posición mientras hace el ejercicio. Complete de 5 a 7 repeticiones, cambie al lado opuesto y realice otras 5 o 7 repeticiones.

Ejercicios Avanzados

Los siguientes ejercicios están diseñados para mejorar más su fuerza, tono y flexibilidad. Recuerde de estirarse por algunos minutos antes de empezar.

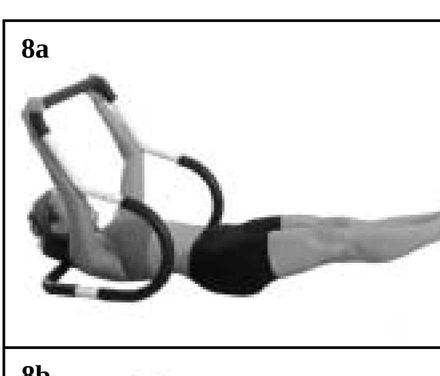
7. "L"-Crunch

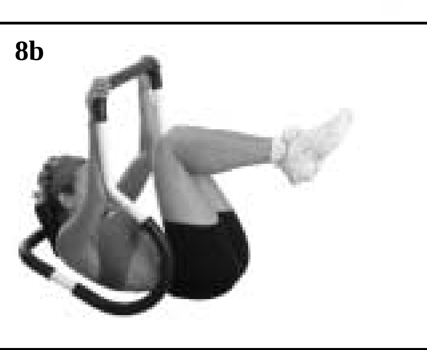


This exercise is for the upper abdominals. Straighten your legs and raise them as shown. Curl up to about a 45° angle, and then lower yourself to the starting position. Keep your legs raised throughout the exercise. Complete 10 to 15 repetitions.

Ejercicios Avanzados–Cont.

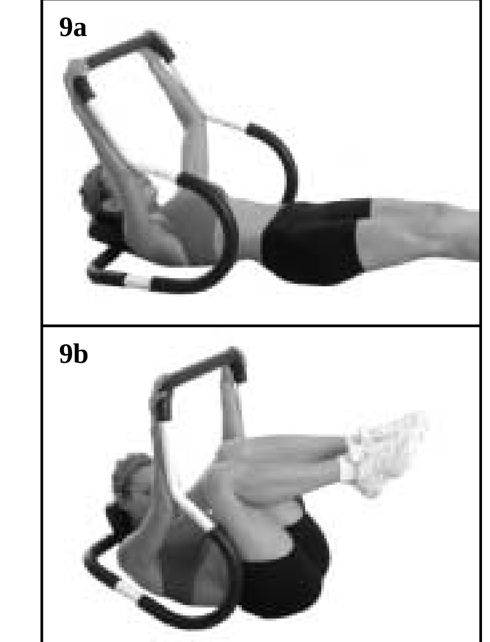
8. Contracción Avanzada de las Piernas





El foco de este ejercicio es la región abdominal inferior. Estire sus piernas y manténgalas elevadas sobre el piso como se muestra en la fotografía 8a. Eleve su cuerpo a hacer un ángulo de 45º, trayendo sus rodillas hacia su pecho como se muestra en la fotografía 8b; entonces regrese a la posición inicial. Complete de 10 a 15 repeticiones.

9. Contracción Avanzado Oblicua de las Piernas



El foco de este ejercicio es la región abdominal oblicuo. Estire sus piernas y sosténgalas elevadas apenas por arriba del piso como se muestra en la fotografía 9a. Eleve su cuerpo a formar un ángulo de 45º, doblando sus rodillas y poniéndolas hacia un lado como se muestra en la fotografía 9b; regrese luego a la posición inicial. Complete de 10 15 repeticiones, alternando cada lado con cada repetición.